



数字时代，谁在“围猎”老人 警惕消费骗局“升级换代”

“零基础学AI，三个月实现财务自由”“1元领40枚鸡蛋，限55岁以上”……近年来，随着技术迭代升级和消费场景拓展，面向老年群体的消费陷阱也在持续“变种升级”。从“AI变现培训”到“社区团购+私域直播”，不法分子利用新技术制造信息不对称，借助新兴消费场景营造信任错觉，通过层层设套将老年人引入“诈骗链条”。

在近期的某场直播中，两个典型案例揭示了当前老年消费领域出现的新型风险，记者对相关套路进行了详细拆解。

AI变现收割信息差红利

去年夏天，63岁的张大爷在刷短视频时被一则广告吸引：“零基础学AI，三个月实现财务自由，轻松月入8000！”广告中配有大量学员收入截图，声称课程由“官方授权”打造。心动之下，张大爷缴纳2880元报了名。长沙一家名为“xx科技”的公司的AI变现课程。

然而，进入课程群后，张大爷发现所谓的“独家秘籍”不过是网上随处可见的基础操作教

程，教人用AI生成短视频、写提示词。群里“班主任”每天以“限时优惠”“最后名额”为由，不断催促学员升级“进阶课程”，有学员被诱导支付上万元。当张大爷要求退款时，对方以“课程已开通无法退费”为由拒绝，随后失联。

记者了解到，类似案例并不少见。这些机构利用老年人对AI技术的陌生，通过虚假承诺、夸大宣传，将基础操作包装成“财富密码”，甚至伪造“老人轻松月入过万”的案例，一步步将老年人引入陷阱。

“团购群”变成“杀猪盘”

北京东城区的王阿姨收到一张传单：“1元秒杀40枚无抗生态鸡蛋，宣称无抗生素，限55岁以上老人领取。”她来到“xx优选”门店，花1元办了会员，被拉进团购群。

起初群里每天发布低价蔬菜水果团购，价格比超市便宜。每次去店里提货，店员都笑脸相迎，嘘寒问暖，还时不时送点小赠品。王阿姨渐渐对这家店产生了信任。

大约两周后，群里开始出现变化。日常团购越来越少，取而代之的是各种“健康讲座”和保健品推销。群里的“专家”轮番登场，推销降血糖的压片糖果、治腰痛的药酒、防癌的灵芝孢子粉等产品。管理员每天发“限时抢购”“最后名额”营造紧迫感。王阿姨先后花费3万多元购买这些产品。

直到女儿回家发现，那款降血糖压片糖果包装上写的是“固体饮料”，根本不是药品；治腰痛的药酒连生产厂家都没有，属于“三无产品”。王阿姨赶紧联系商家，发现自己已被移出群聊，门店也已关门歇业。记者调查发现，这类“团购超市”往往注册不久，开店时间不长，专门在各地“游走”收割老年人。群里300多位老人，少的被骗几千元，多的被骗十几万元，却因没有保留交易记录、直播链接已失效，投诉无门。

5点消费提醒 助你远离消费陷阱

一是理性看待宣传。对于各类“低投入高回报”“快速掌握AI

赚钱”等夸大其词的宣传，要保持高度警惕，坚信“天上不会掉馅饼”；对“限时抢购”“最后名额”，不要立即跟风；对宣传疾病治疗功效的“三无产品”，坚决说“不”。

二是谨慎操作支付。在使用数字服务进行转账、付款时，务必仔细核对，切勿轻易向陌生账户或所谓“指定账户”汇款。对于来源不明的网络链接，坚决做到不点击、不下载。

三是保护个人信息。身份证号、银行卡号、手机验证码等是核心资产，绝不能随意泄露给别人或在非正规平台填写。

四是遇事多商量。遇到涉及较大金额的消费决策，特别是面对“AI培训”“私域直播”等不熟悉的新兴事物时，不妨先与子女、家人或社区工作人员商量，听取他们的意见。

五是及时留存证据。进行消费时，请注意妥善留存相关纸质合同、付款凭证、聊天记录以及对对方身份信息等证据。一旦发现自己的合法权益遭受侵害，请及时向有关部门提供证据，通过合法渠道维护自身权益，将损失降至最低。（来源：浙江老年报）

身上忽然冒出小黑点？ 当心是正在吸血的蜱虫

进入4月，春风拂面，草木新生，正是踏青、露营、徒步、采春茶体验时，出行千万别忘了草丛灌木中藏着的小黑点——蜱虫。

蜱虫体形仅芝麻大小，一旦盯上小动物或者行人便会吸血，还可能带来健康风险。

这个“小黑点”到底是什么

很多人以为蜱虫是昆虫，其实不然，它属于蛛形纲，和蜘蛛是“亲戚”，是仅次于蚊子的第二大自然疫源性疾病的传播媒介。没吸血的时候，它只有芝麻到米粒那么大，身体扁扁的，颜色是褐色或灰褐色，混在草丛、树叶里，不仔细看，根本发现不了。可一旦吸饱了血，它就会“膨胀”起来，最大能长到黄豆大小。

值得一提的是，蜱虫不会飞也不会跳，却特别会“守株待兔”。它的嗅觉特别灵敏，能闻到15米以内人和动物的气味，只要有宠物从旁边经过，它就会趁机攀附上去，悄悄爬到身上，找个皮肤薄的地方“安家”吸血。

蜱虫叮咬的危害比你想象的更严重

最让人头疼的是，蜱虫叮咬时会分泌麻醉物质，让人几乎感觉不到疼痛，等发现时，它往往已吸血很久。其危害主要分为两种，务必警惕：

- 直接危害：**叮咬处易红肿、瘙痒、起疹，敏感体质者可能引发过敏性休克；少数蜱虫分泌的神经毒素，可能导致腿软、“瘫痪症”，严重时危及生命。
- 间接危害：**蜱虫会传播多种人兽共患病毒，病原体随吸血进入人体，早期症状类似感冒，易误诊，延误治疗可能损伤脏器、危及生命。

春日防蜱 这4个细节要做好

春夏季为蜱虫活跃期，植被

一口吃错“毒过蛇”！ 医生提醒： 红心、黑心甘蔗千万别碰

本报讯（记者朱丹君）清明时节，气温回暖，清甜多汁的甘蔗成为不少市民青睐的水果。然而，美味背后暗藏风险，若误食霉变甘蔗，轻则上吐下泻，重则危及生命。医生提醒：一旦发现甘蔗出现“红心”或“黑心”，必须整根丢弃，切勿食用。

目前，市面上销售的甘蔗多为去年秋冬采收、已储存近半年的“隔年蔗”。春季温暖潮湿，正是节囊孢霉菌活跃的黄金期。该霉菌在甘蔗中繁殖后，会代谢产生一种名为3-硝基丙酸（3-NPA）的强效神经毒素。“成人摄入约0.5克即可中毒，儿童仅摄入0.1克就可能致命。”市一院急诊医学科主治医师赵志伟介绍。

更令人警惕的是，这种毒素无色无味、肉眼不可见，且耐高温，常规蒸煮、榨汁均无法破坏其毒性。即使削去变红部分，剩余看似完好的果肉也已被毒素渗透。“很多人以为榨成汁就安全了，但原料如果是

茂密的户外区域风险较高。做好以下4项防护措施，可有效降低被叮咬风险：

- 远离高危环境**
户外出行应避开草丛茂密、灌木丛生及落叶堆积区域，优先选择干燥开阔地带休息；露营时需清理帐篷周边的杂草落叶，可铺设防潮垫减少蜱虫藏身空间。
- 做好个人防护**
进入高危区域需穿着浅色长袖长裤，扎紧领口、袖口及裤脚（建议裤脚塞入袜子），减少皮肤裸露面积；裸露皮肤或衣物可喷洒含避蚊胺、桉叶油等成分的驱避剂（婴幼儿慎用）。
- 及时排查隐患**
户外活动结束时，对自身及同行人员、宠物进行全面检查，重点排查头皮、耳后、腋窝等皮肤薄弱部位；避免将衣物晾晒于草地、树木上。
- 回家后做好清洁**
回家后，先抖净外套、背包并检查，随后及时淋浴，检查身体表面是否有蜱虫附着，特别是腋窝、腋窝、头皮等皮肤薄嫩部位。家中宠物需定期做体外驱虫，外出归来后及时检查体表是否有蜱虫附着。

（本报综合）

被蜱虫叮咬后 这样处理才正确

万一不小心被蜱虫叮咬，千万别慌！及时摘除蜱虫，降低感染风险。

正确做法：用尖头镊子紧贴皮肤夹住蜱虫头部，垂直迅速拔出，随后用碘酒或酒精消毒被叮咬的部位。

有蜱虫叮咬史或野外活动史者，一旦出现发热、全身不适、乏力、头痛、肌肉酸痛，以及恶心、呕吐、厌食、腹痛、咽痛等症状，应当及早就医，并告知医生相关暴露史，应当对疫区的蜱虫传播疾病保持警惕。

冰箱里的冻肉，超过这个时间直接扔



豆包AI生成

猪排、鸡翅、牛肉片……你家冰箱里是不是有几包“永远吃不完”的冷冻肉？买回来就往冷冻层一塞，心想“反正冻着也坏不了”，几个月后才拿出来吃。然而，冷冻≠永久保鲜！冰箱里的肉，也有保质期。

冰箱的冷冻肉 超过这个时间别吃了

根据《中国居民膳食指南》，在保持-18℃的冷冻情况下，禽畜类冷冻肉的大致保质期为4~12个月，水产类冷冻肉的大致保质期为2~8个月。

超过储存适宜时间的冷冻肉，哪怕表面上看没什么问题，实际上可能已经变质，建议不要冒着风险继续食用。主要是以下几个原因：

●营养大打折扣

随着解冻，维生素流失：肉类是补充维生素B族的来源之一。但解冻后，一些水溶性维生素（例如B1、B6、B12等）会随着汁水一起流失，营养大量减少。

脂肪变质：肉久冻后，对人体有益的不饱和脂肪酸会氧化、减少，甚至产生醛类、酮类等有害物质，长期大量食用可能会增加患癌风险。

●肉香变淡、肉质变柴

肉香变淡：肉本身的脂肪氧化腐败后，会有一股哈喇味或冰箱味，失去原本的肉香。

肉质变柴：肉在冷冻时，里面的汁水会变成小冰晶戳破细胞膜，使肉的细胞结构损伤，口感下降。

●最易被忽视的健康隐患： 冰箱很难保持<-18℃

国际公认的-18℃，是食品

能够长期保存的标准温度，但实际上，近一半家庭的冰箱冷冻层>-18℃，冷冻层>-8℃的也不少见。

家庭冰箱不是实验室的恒温箱，频繁开关门、偶尔断电等都会让冰箱的温度产生波动。

此外，大部分食物放进冰箱前，并非处于无菌状态，常见的沙门氏菌、李斯特菌、大肠杆菌可能混迹其中。一旦肉经过反复解冻或者温度波动，这些细菌可能会大量繁殖，食用后可能发生胃肠道感染、食物中毒。

冷冻肉出现这几种情况 要尽快扔掉

低温≠杀菌，只是让细菌繁殖变慢。当肉类解冻后出现以下几种情况，建议尽早扔掉。

●外观变了

正常的冷冻瘦肉颜色多为浅灰色，肥肉和油脂为白色。如果肉色变成红褐色、灰色或灰绿色，甚至出现白色或黑色斑点，说明肉已变质，微生物产生大量代谢物，这种肉不宜食用。

●味道变了

变质肉有明显的腐臭味，被微生物分解后，会产生各种酸

类、吲哚、酸类、酮类物质，从而散发气味。此时，即使加入大量调味料，依旧无法掩盖味道。

●手感变了

新鲜的肉，肉质紧实，有一定的弹性，按压凹陷部位很快就会复原，用手摸有轻微油脂感，但不黏腻。变质的肉表面会产生黏性代谢物，摸起来有黏腻感，甚至拉丝。

●肉汤变了

正常的肉煮熟之后，肉汤是比较清澈的；变质的肉煮熟之

后，肉汤则相对浑浊。

冰箱储存食物 还要注意什么？

●定期检查并清洗消毒

定期检查冰箱，发现食物有变质和腐败迹象，要马上清理。对食物接触部位进行定期清洗和消毒，每隔几个月擦拭一次，包括层板、过滤网等。

●贮藏量不宜过多

冷空气需要足够的循环空间来确保制冷效果，食物堆放要留有空隙，以免影响冷气循环。

●生熟分开储存

存放食物时要注意生熟分开，熟食在上，生食在下。熟食应进行密封存放，以避免细菌交叉感染。

●吃之前务必完全加热

吃剩的菜应放凉后再存入冰箱，下次吃前必须彻底热透，以杀灭病菌。剩饭剩菜加热不能超过一次。（本报综合）

冰箱存储肉类的适宜时间

食物种类	冷藏(4℃)	冷冻(-18℃)
新鲜猪肉	3-5天	4-12个月
新鲜牛肉	3-5天	4-12个月
新鲜羊肉	3-5天	4-12个月
肉馅(猪、牛、羊、鸡肉)	1-2天	3-4个月
香肠(已打开包装)	1周	1-2个月
培根(已打开包装)	1周	1个月
新鲜鸡肉	1-2天	12个月
新鲜鱼肉(多油脂)	1-2天	不超过4个月
新鲜鱼肉(少油脂)	1-2天	6-8个月
新鲜贝类、鱿鱼	1-2天	3-6个月
熟肉	3-4天	2-6个月

注：鲭鱼、鲑鱼、沙丁鱼等属于多油脂鱼；鲈鱼、鳕鱼、金枪鱼、罗非鱼等属于少油脂鱼。含脂肪多的肉类不宜久藏，因脂肪酶在-23℃以下才会受到抑制。

（来源：《中国居民膳食指南》）

没摔没碰，跑跑步也能骨折？ 这并非个例，家里有娃的需引起重视

都说多运动有利于提升身体抵抗力，小科（化名）爸爸也是这么想的，为此自2月底开始，他就带着平时极易感冒的儿子开启了“每日跑步计划”，起初是每次跑半小时，而随着小科渐渐适应了节奏，只要不下雨，父子俩都会在小径跑道上慢跑近一小时。

就这样坚持了一个月，小科感觉自己的膝盖和小腿有点疼，大人并没将其放在心上，觉得是跑累了，也可能是10岁孩子正处于长个阶段，偶尔出现“生长痛”也是正常情况，休息休息就好了。而在停跑一段时间后，小科的疼痛确实有所缓解。

“要不再试试？”趁着最近天气不错，小科又缠着爸爸一起跑步，觉得问题不大的家人便同意了。谁知刚跑出去五十米，小科

的膝盖和小腿又疼了起来，连走路都受到影响，觉得情况不对的家人急忙将他送到医院就诊。

“生长痛是儿童生长发育过程中常见的生理现象，主要发生在小腿、大腿前侧或膝盖周围，有明显的夜间加重特点，其疼痛多为隐痛、胀痛或酸痛，虽说在运动后可能会加重，但不会影响孩子正常活动，而且休息后一般都能快速缓解。”接诊的儿科主任彭永圣在详细了解小科的运动情况和疼痛细节后，觉得事情可能没那么简单。

而之后的核磁共振检查也证实了彭永圣的猜测——小科胫骨靠近膝盖的位置发生了骨折。

针对性的保守治疗方案，并叮嘱家长这段日子必须让孩子静养。

可小科爸爸却怎么也想不通，孩子既没扭伤也没摔倒，只是跑步，咋就骨折了？

“很多人以为，只有狠狠摔个大跟头才会骨折，这其实是个认知误区。”宋彦解释，小科这种情况，在临床上被称为“疲劳性骨折”，这是一种特别容易被忽视的“隐性骨折”。

通俗点理解，当人长期、反复地进行某一项运动后，濒临承受上限的骨骼无法“自我修复”，这种日积月累的骨组织微损伤，到最后就可能形成不完全性骨折。

“猜测小科是因为短期内运动强度太大，骨骼还没来得及适应。”宋彦介绍，类似情况在生活中并不少见，近年来，随着家长

对青少年孩子体能锻炼的重视，因运动不当出现疲劳性骨折的患儿不断增多，“尤其是处于生长发育期的孩子，骨骼正处于快速发育阶段，骨骼强度不足，再加上孩子的骨皮质相对较薄，肌肉耐力和协调性较弱，在持续高强度运动下更容易受伤。”

宋彦提醒广大家长，青少年在进行体育锻炼时，一定要遵循“循序渐进”原则，避免长期进行单一运动，可适当更换运动方式，如跑步、游泳、跳绳交替进行，给骨骼和肌肉足够的休息时间。此外，运动前要做好热身，运动后需及时拉伸。“若孩子在运动后出现持续骨骼疼痛，且休息后也无法缓解，请及时就诊，以免影响骨骼正常发育，若处理不当，可能导致骨折移位、畸形愈合。”（来源：潮新闻）

车位售卖公告

尊敬的广大市民及业主：
我司开发建设的春江映月小区尚有部分车位未售卖，决定公开售卖，售价为每个车位人民币5万元至6万元。本公示期限自2026年4月14日起至2026年9月30日止，全体市民

均可自主选择购买一个或多个停车位。咨询地点：春江映月小区售楼处。咨询电话：0576-86828111。
特此公告。
温岭市祥泰置业有限公司
2026年4月14日